

امام علی (ع):

با ریشه کن کردن بدی از سینه
خود، بدی را از سینه دیگران،
بیرون کن!

نهج البلاغه

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۸ آذر ۱۳۹۳
سال هشتاد و نهم - شماره ۲۶۰۳۱

رقص و رایت چهره‌ی ما چهره‌ی می‌کنند

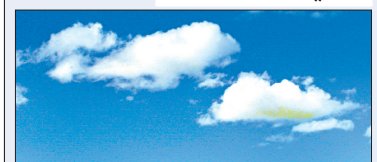
عشق، احترام، پذیرش، امنیت، لذت و خواسته شدن عنوان کلی نیازهای زن‌ها از یک رابطه است. در واقع هر کسی چنین چیزهایی را در رابطه می‌خواهد. هر فردی تمایلات و نیازهای ویژه‌ای دارد و خواسته‌هایش را اولویت‌بندی می‌کند. اما زمانی که بحث بر سر نیاز به امنیت عاطفی است زنان زیادی آن را اولویت اصلی نیازهایشان مطرح می‌کنند و مجموعه نیازها و تمایلات دیگر را در ذیل این عنوان کلی قرار می‌دهند.



زمانی که از امنیت عاطفی در رابطه صحبت می‌کنیم آن را در برابر مفهوم «نزاع و تنش» قرار می‌دهیم. امنیت عاطفی زمانی فراهم می‌شود که نزاع و تنش نگرانی دائمی فرد نباشد. آنچه یک زن در رابطه مستقیم با مرد احساس می‌کند می‌تواند هر لحظه تغییر کند. این تغییرات ممکن است باعث سوء تفاهم باشد؛ «تو واقعا از من چه انتظاری داری؟».

در صفحه ۶ بخوانید

... یک تکه آسمان



خدا یا!

در این جهان، آن چنان از عمل صالح پر خورداران فرمای که وعده دیدار تو را با همه نزدیکی‌اش دیر شماریم و آتش اشتیاق مادر پیوستن به تو در دل زبانه کشد، آن سان که مرگ سرای انس ما شود که بدان دل پر بندیم و آشیانه الفت ما که به سوی آن پر بکشاییم و خویشاوند ما که نزدیک شدن به او را دوست بداریم.

چون مرگ را بر سر ما آوری و بر ما فرود آری، ما را به چنان مهمانی نیکبخت گردان. و چون بیامد، آرامش جان ما بدو قرار ده. مهمان ما راسبب شوربختی ما مگردان و از دیدار او ما را به خواری میفکن. او را دری از درهای آمرزش و کلیدی از کلیدهای رحمت خویش قرار ده.

ای خداوندی که جزای نیکوکاران را بر عهده گرفته‌ای، ای خداوندی که عمل مفسدان را به صلاح می‌آوری، ما را در زمره هدایت‌یافتگان بمیران، نه گمراهان. چنان کن که مرگ را به پیشباز رویم، نه ناپسندش شمیریم. چنان کن که در شمار ثابتان باشیم، نه در شمار عاصیان و نه در شمار اصرار کنندگان بر گناه.

دعای چهل صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ etteleat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه

مزرعه زعفران / عکس‌ها: مهر

چه کار کنیم که گرمای کم نیاوریم؟



صفحه ۲

خدایی که نمی‌میرد

پادشاهی راویری عاقل بود. از وزارت دست برداشت. پادشاه از دیگر وزیران پرسید وزیر عاقل کجاست؟

گفتند: از وزات دست برداشته و به عبادت خدا مشغول شده است. پادشاه نزد وزیر رفت و از او پرسید از من چه خطا دیده‌ای که وزارت را ترک کرده‌ای؟ گفت از پنج سبب:

اول: آنکه تو نشسته می‌بودی و من به حضور تو ایستاده می‌ماندم اکنون بندگی خدایی می‌کنم که مرا در وقت نماز حکم به نشستن می‌کند.

دوم: آنکه طعام می‌خوردی و من نگاه می‌کردم اکنون رزاقی پیدا کرده‌ام که او نمی‌خورد و مرا می‌خواند.

سوم: آنکه تو خواب می‌کردی و من پاسبانی می‌کردم اکنون خدای چنان است که هرگز نمی‌خوابد و مرا پاسبانی می‌کند.

چهارم: آنکه می‌ترسیدم اگر تو بمیری مرا از دشمنان آسیب برسد اکنون خدای من چنان است که هرگز نخواهد مرد و مرا از دشمنان آسیب نخواهد رسید.

پنجم: آنکه می‌ترسیدم اگر گناهی از من سرزند عفو نکنی، اکنون خدای من چنان رحیم است که هر روز صد گناه می‌کنم و او می‌بخشاید.

راز آرامش و رضایت درون

چند نفری که در جستجوی آرامش و خرسندی درون بودند، نزد یک استاد رفتند و از او پرسیدند: استاد شما همیشه یک لبخند روی لب‌ت است و به نظر ما خیلی آرام و خوشنود به نظر میرسی، لطفاً به ما بگو که راز خوشنودی شما چیست؟

استاد گفت: بسیار ساده، من زمانی که دراز می‌کشم، دراز می‌کشم. زمانی که راه می‌روم راه می‌روم. زمانی که غذا می‌خورم، غذا می‌خورم.

این چند نفر عصبانی شدند و فکر کردند که استاد آنها را جدی نگرفته است. به او گفتند که تمام این کارها را ما هم انجام می‌دهیم، پس چرا خوشنود نیستیم و آرامش نداریم؟

استاد به آنها گفت: زیرا زمانی که شما دراز می‌کشید به این فکر می‌کنید که باید بلند شوید، زمانی که بلند شدید به این فکر می‌کنید که باید کجا بروید، زمانی که دارید می‌روید به این فکر می‌کنید که چه غذایی بخورید. فکر شما همیشه در جای دیگر است و نه در آنجایی که شما هستید. حال تقاطع گذشته و آینده است و شما در این تقاطع نیستید بلکه در گذشته و یا آینده. به این علت است که از این لحظه‌ها لذت واقعی نمی‌برید، زیرا همیشه در جای دیگر سیر می‌کنید و حس می‌کنید زندگی نکرده‌اید و یا نمی‌کنید.



بازدهی بالا بخیرید که برچسب انرژی مناسب دارند.
۵- اگر در خانه شوفاژ دارید، از شیرهای ترموستاتیک استفاده کنید که براساس دمای خانه تنظیم می شوند و بیش از حد گاز مصرف نمی کنند.
۶- قرار نیست دمای شوفاژ و بخاری را آنقدر زیاد کنید که با تی شرت و لباس تاپستانی در خانه راه بروید! کمی بیشتر لباس بپوشید. مثلاً یک ژاکت یا شلوار گرم. در عوض دمای بخاری یا شوفاژ را کم کنید و البته کمی هم زمستان را احساس کنید. نباید تابستان و زمستان خانه هایمان یک شکل باشد!

اجاق گاز را خاموش کن!

پخت و پز هم مصرف گاز را بالا می برد. در زمستان که مصرف گاز بالا می رود و به مرحله بحرانی می رسد، صرفه جویی در این بخش هم اهمیت زیادی پیدا می کند:

۱- در آشپزی سعی کنید که ظروف بزرگ را روی شعله های بزرگ و ظروف کوچک را روی شعله های کوچک بگذارید.
۲- وقتی آب جوش می آید، برای ادامه جوش آن شعله را کم کنید. وقتی هم که کارتان با گاز تمام شد، حتماً آن را خاموش کنید. مثلاً در فاصله آبکش کردن برنج و دم گذاشتن آن، گاز را روشن نگذارید.
۳- شما هم از آنهایی هستید که برای داشتن چای داغ همیشه اجاق گاز و زیر کتری را روشن می گذارید؟ امسال زمستان قول بدهید که این کار را انجام نمی دهید. در عوض وقتی آب جوش آمد آن را در فلاسک بریزید و چند ساعتی از آن استفاده کنید

۳- وقتی پخت و پز می کنید، دمای خانه بالا می رود. پس این وقت ها می توانید شعله بخاری را کم کنید یا یکی از شوفاژها را ببندید.

۴- روشن گذاشتن شعله های اجاق گاز برای گرم کردن خانه و آشپزخانه اصلاً راه مناسبی نیست. باز هم برمی گردیم به بیشتر لباس پوشیدن. لباس بیشتر بپوشید تا مجبور نباشید اجاق گاز را روشن بگذارید.

آب گرم و نه آب جوش

آب گرم و حمام هم گاز زیادی مصرف می کند.

پس:

۱- در حمام به جای باز گذاشتن یک سره دوش آب، مقداری آب گرم در وان بریزید و پس از شستشوی کامل، فقط برای آب کشی نهایی از دوش استفاده کنید.
۲- برای صرفه جویی بیشتر، دمای آبگرمکن تان را روی ۶۰ درجه سانتی گراد و حتی کمتر، تنظیم کنید. اگر درجه آبگرمکن شما بیشتر از ۷۵ درجه سانتی گراد باشد، یعنی شما دارید سوخت زیادی را هدر می دهید. آبگرمکن های قدیمی و آنهایی که برچسب مصرف انرژی شان در رده C یا پایین تر است، سوخت زیادی را هدر می دهند.

۳- برای جلوگیری از به هدر رفتن سوخت و انرژی گرمایشی، لوله های آب گرم و رادیاتور مرکزی را عایق بندی کنید و هر چند وقت یک بار به شوفاژخانه سربزید تا مطمئن شوید لوله ها ترکیدگی یا شکاف ندارند.

وارد خانه می شود و درزگیر چسباندن هم فایده ای ندارد، می توانید روی پنجره ها نایلون بکشید و دور تا دور آن را با چسب نواری پهن بچسبانید.

۳- درزگیر چسباندن بین منفردهای در ورودی هم به شما و سرانه مصرف گاز در کشور کمک می کند. ضمن اینکه بد نیست در اتاق هایی را که از آنها کمتر استفاده می کنید ببندید.

۴- غیر از در و پنجره ها باید به فکر کانال های کولر هم باشید. در زمستان سرمای زیادی از این کانال ها وارد

اول سراغ در و پنجره های خانه برویم:

۱- استفاده از پرده های ضخیم و بلند و چین دار خیلی مؤثر است. این کار باعث می شود اتلاف حرارت از منزل شما کمتر شود. به اندازه بودن و نصب صحیح پرده هم مهم است. پرده باید طوری باشد که هوا نتواند پشت آن آزادانه حرکت کند.

برای این کار می توانید فاصله ریل پرده تا دیوار را با چیزی مانند تخته پر کنید یا گیره ها را طوری به پرده بزنید که خود پرده تا دیوار ادامه پیدا کند. این پرده ها در

راه هایی برای صرفه جویی گاز در زمستان

چه کار کنیم که گرما کم نیاوریم؟

فصل تابستان نیز جلوی تابش خورشید را می گیرند و باعث خنک شدن خانه تان می شود.

۲- اگر می توانید پنجره های خانه را دو جداره کنید. این کار هم اتلاف انرژی در خانه را کم می کند و هم جلوی گرد و خاک و سرو صدرا می گیرد. اگر این امکان را ندارید، عایق های ویژه پنجره را تهیه کنید. این عایق ها برچسب های شفافی هستند که به



بالا رفت، درجه بخاری را کم کنید یا یکی از شوفاژها را ببندید. حالا چند نکته درباره وسایل گرمایشی:

۱- یادتان باشد خانه را آنقدر گرم نکنید که مجبور شوید پنجره باز بگذارید.
۲- سعی کنید از شومینه استفاده نکنید که مصرف آن خیلی بالاست. اگر شومینه دارید و از آن نمی خواهید استفاده کنید، درب شومینه را ببوشانید.

۴- اگر می خواهید بخاری بخیرید، بخاری هایی با

راحتی می شود آنها را روی شیشه پنجره ها چسباند. این برچسب ها تلفات حرارتی و زمستانی را تا ۳۰ درصد و ورود گرما در تابستان را تا ۸۰ درصد کاهش می دهد. غیر از این دو راه، پوشاندن پنجره ها با درزگیر هم تأثیر زیادی دارد. البته اگر از بخاری گازی استفاده می کنید یا در فضای خانه پکیج دارید که دودکش دو جداره ندارد، باید حتماً قسمتی از درزها را برای تأمین هوای تازه باز بگذارید. اگر پنجره هایی دارید که از آن سرمای زیادی

• یگانه خدای

هوا کم کم سردتر می شود. لباس های گرم از چمدان ها و صندوق ها بیرون می آیند و شعله بخاری ها و درجه حرارت شوفاژها بالاتر می رود تا سرما را کمتر احساس کنیم. اتفاقی که شاید باعث گرم تر شدن خانه های بعضی از مردم شود، اما مصرف گاز را آنقدر بالا می برد که در بسیاری از شهرها باعث قطع شدن گاز می شود. اینجاست که همدار پشت همدار از رسانه ها به مردم داده می شود که در مصرف گاز صرفه جویی کنند.

مسئله ای که بسیار از مردم آن را هنوز جدی نمی گیرند و راه های صرفه جویی را امتحان نمی کنند تا خودشان به راحتی زندگی کنند! همین بی توجهی به صرفه جویی هم باعث شده که سرانه مصرف گاز در ایران بسیار بالاتر از استاندارد جهانی باشد و هر سال زمستان را به کام بعضی مردم که گاز کمتر به خانه هایشان می رسد، تلخ کنند!

مصرف ایرانی ها مساوی با اتحادیه اروپا!

همه کسانی که دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰ را دیده اند، یادشان هست که بخاری های نفتی خانه ها را گرم می کرد. آن هم نه همه خانه ها! همه در یک اتاق که با بخاری نفتی یا حتی چراغ های نفت سوزی مثل والور گرم می شد، جمع می شدند با لباس های پشمی و گرم و چند لایه. اما حالا در چله زمستان همه با لباس تابستانی در خانه با خیال راحت می نشینند و حتی گاهی پنجره های را هم باز می کنند تا گرمای خانه کمتر شود. غافل از اینکه این حرارت بالای بخاری ها و شوفاژها سرمایه ها را هدر می دهد.

واقعیت این است که با همه شعارها و تبلیغات رادیو و تلویزیون، مصرف گاز در ایران هنوز بسیار بالاست. طبق آمار، ایرانیان به اندازه همه اتحادیه اروپا گاز مصرف می کنند و سرانه مصرف انرژی در ایران ۵ برابر هند و پاکستان و دو برابر چین است. به گفته نصرت الله سیفی، مدیرعامل شرکت بهینه سازی مصرف سوخت، بخش عمده مصرف گاز در ایران مربوط به بخش خانگی است و ایران اکنون پس از آمریکا و روسیه، سومین کشور مصرف کننده گاز طبیعی در دنیاست. از طرفی روند افزایش مصرف گاز طبیعی در ایران، نشان می دهد که در یک دهه گذشته، مصرف گاز در کشور به شکل سرسام آوری افزایش داشته و تقریباً دو برابر شده است. مصرف گاز در کشور آنقدر بالاست که بیژن نامدار زنگنه، وزیر نفت، از مردم خواست در مصرف آن صرفه جویی کنند و هشدار داد که اگر با همین روند پیش برویم، تا ۱۰ سال دیگر بحرانی که الان در زمینه آب داریم به بخش گاز هم می رسد.

مواظب در و پنجره ها باشیم

چطور می توانیم صرفه جویی کنیم و بهتر گاز را مصرف کنیم؟ شاید بسیاری از این توصیه ها را شنیده و خوانده باشیم اما بد نیست در آستانه سرد شدن هوا با هم این توصیه ها را مرور کنیم. شاید امسال کمتر گاز مصرف کردیم!

...سینما

نطفه شوم

فیلم سینمایی نطفه شوم یکی از تازه های اکران سینماهای کشور است که به موضوعی اجتماعی می پردازد. این فیلم به کارگردانی و نویسندگی کریم آتشی ساخته شده و تهیه کنندگی آن را موسسه فرهنگی هنر هفتم به عهده داشته است.



نطفه شوم ماجرای زن و مرد جوانی را روایت می کند که برای حل مشکلات خود سراغ خرافات می روند. اما این کار، مشکل های بزرگتری را برایشان ایجاد می کند... در این فیلم بازیگرانی مثل لاله اسکندری، سام درخشانی، جمشید هاشم پور، محمد کاسبی، سیروس گرjestانی، سیامک اطلسی، شراره دولت آبادی، جلیل فرجاد، آرزو افشار، مهوش و قاری، فریده گلشن، محمد پورستار، ستاره صفرخانی، الهه حصاری و... بازی می کنند. فیلمنامه نطفه شوم هفت سال پیش نوشته شده بود اما اجازه تولید پیدا نکرد تا اینکه سرانجام سال ۱۳۹۱ پروانه ساخت آن صادر و فیلمبرداری آن از نوزدهم فروردین ماه ۱۳۹۲ در تهران شروع شد تا امروز که این اثر به مرحله اکران رسیده است.

...تئاتر

مرگ فروشنده

سالن اصلی مجموعه تئاتر شهر این روزها میزبان نمایش مرگ فروشنده است که از ۱۸ آبان ماه روی صحنه رفته و قرار است تا ۳۰ آذرماه اجرا شود. این نمایش ۱۱۰ دقیقه ای، قصه خانواده ای را روایت می کند که در دوره رکود اقتصادی دهه ۴۰ آمریکا زندگی می کنند.



متن این اثر که توسط آرتور میلر نوشته شده است برای این اجرا به طور کامل بازنویسی و براساس دو ترجمه موجود و با تطبیق با متن اصلی دراماتورژی شده است. کارگردان این اثر نمایشی نادر برهانی مرند است و در آن بازیگرانی مثل حمیدرضا آذرنگ، نسیم ادبی، رحیم نوروزی، داریوش موفقی، مجتبی پیرزاده، محمودرضا رحیمی، حمیدرضا نعیمی، آسیه ضیایی، فاطمه عباسی، بهرام افشاری، هادی عامل به ایفای نقش می پردازند. مرگ فروشنده هر شب به جز شنبه ها از ساعت ۱۹:۳۰ به روی صحنه می رود و بهای بلیط آن ۱۵ و ۲۰ هزار تومان مشخص شده است.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

پاییز حالا به زیباترین روزهای خود رسیده است. آسمان بارانی، طبیعت هزار رنگ و هوای ملس اوایل آذرماه بهترین فرصت است تا همراه خانواده تان بعد از ظهرهای کوتاه اما دلنشینی داشته باشید. ما هم برای این وقت گذرانی های شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها، عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه

دیگر رمقی در پایم نمانده بود. تمام عضلاتم از گردن تا قوزک پا درد می‌کرد. اگر کیلومتر شماری بهم وصل بود، به یقین چند کیلومتر پیاده روی در خانه ی هفتاد متری را نشان می‌داد، توان قدم برداشتن نداشتم و به اجبار صلیب‌وار روی تخت افتادم.

پس از چند دقیقه با ضربه شدیدی بر روی شکم از عمق چهل متری اقبانوس آرام بخش خواب به‌طور ناگهانی به ساحل بیداری جهیدم. نزدیک بود چشمانم از حدقه در بیایند، قلبم به شدت می‌تپید. صدای جیغ و خنده گوشه‌هایم را بیدار کرد. هنوز به خود نیامده بودم که ضربه ی دیگری با فاصله ی کمی از قبلی توام با خنده‌های بلند هوشیارم کرد. روی تخت گیر افتاده بودم و به علت آنکه دو فرزند دو و چهار ساله‌ام به طور ممتد با باسن روی شکم بالا و پائین می‌شدند نمی‌توانستم بنشینم، فریاد زدم ولی در صدای جیغ و شادی آنها گم شد.

خوابم پریشان‌کنم و غرضی از ته‌دل نصیبشان که بدون نشانه رفتن لوله تفنگی، دستهایم بالا رفتند «تسلیم» من مادر، باید تسلیم شرایط شوم، پس با آنها خندیدم و روی تخت بالا و پائین پریدم. بازیمان تمام شد. به اتفاق پذیرایی که رفتم

اتاق خصوصی می

● هانیه ضرابی

مرواریدم. چراغ را روشن کردم و با دمپایی وارد اتاق سفیدم شدم. از جلوی آینه که رد شدم موهای به اطراف پخش شده‌ام را با دست به پائین خواباندم و به سرعت روی صندلی نشستم و کتاب را باز کردم.

این مکان آرامش بخش، الهام بخش ایده‌های نوشتن، اصلاح داستانهایم و مهمتر از همه محل

یک چیزی در دلم اصرار داشت که صدا رسیده است. چند لحظه به خط اتوی صاف لباس خانم همسایه خیره شدم و در حالیکه سعی می‌کردم لبخند بزنم، گفتم: تو رو خدا بیخشنید اگه یه وقت‌هایی سر و صدای ما اذیتتون می‌کنه. خانم همسایه لبخندی زد و گفت: نه، سر و صدای شما نمیداد ولی صدای راه رفتن همسایه بغلیتون اذیت می‌کنه.

همین طور که خانم همسایه صحبت می‌کرد، در ذهنم صدای ساز دخترم بلند و بلندتر می‌شد. از در آسانسور که خارج شدم دوباره عذرخواهی کردم و گفتم: تو رو خدا مارو حلال کنید. خانم همسایه لبخندی زد و دوباره صدای راه رفتن همسایه بغلی ما را یادآوری کرد. عصر که شد، دخترم مشغول نواختن شد. از او پرسیدم: پنجره‌ها رو بستنی؟ گفت: بله. چند دقیقه بعد دوباره پرسیدم. و بعد از دقایقی دوباره. دلم راضی نشد. پاشدم و یکی یکی پنجره‌ها را بررسی کردم. لای پنجره اتاق خواب به اندازه یک بند انگشت باز بود، که آن را کیپ کردم.

چند روز بعد از یکی از همسایه‌ها شنیدم که خانم همسایه با ابروهای در هم مشغول صحبت با مدیر ساختمان بوده است. یک روز عصر که از بیرون برمی‌گشتم روی برد روبه روی در آسانسور اطلاعیه

نوشتن دارند و همین کافیست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

مناسب برای خواندن کتابهای روانشناسی، تاریخی و اکنون داستان بوده است. بی‌اختیار خواستم بر روح ناصرالدین شاه یا مظفرالدین شاه یا هر نیم شاه زنده، قاجاریه یا صفویه که این صندلی را وارد ایران کرد رحمت بفرستم که دیدم حیف است این



رحمت حرام شود.

پس بر سازنده‌اش رحمت فرستادم؛ شاید او هم دلش برای همسرش که با وجود کار تمام نشدنی خانه و سر و کله زدن با بچه‌های قد و نیم قد، دقیقه‌ای برای خودش نداشته و نگاه خسته و جستجو گرش برای یافتن چند دقیقه برای خودش،

ماشین لباس شویی همسایه

تازه‌ای دیدم. دستم را روی کلید نگه داشتم و آن را خواندم. بعد از اعلام اسامی همسایه‌های بدهکار و اعلام میزان قبوض و شارژ ماهیانه، قوانینی برای ساعت نواختن ساز نوشته شده بود. دستم را از روی کلید برداشتم. راهرو در سباهی مطلق فرو رفت. سوار آسانسور شدم. و دکمه را زدم. آسانسور سر و صدایی کرد و تکان مختصری خورد ولی بالا نرفت. چند دقیقه ایستادم و دوباره امتحان کردم. آسانسور ایستاده بود و تصمیمی برای بالا رفتن نداشتم. ولی صدای خانم گوینده آسانسور مصرانه اعلام می‌کرد: طبقه هفتم، طبقه هشتم و...

بیرون آمدم و در تاریکی عصر پاییزی پله‌ها را یکی یکی بالا آمدم. به جلوی خانه خانم همسایه رسیدم. طبق معمول در سکوت فرو رفته بود. تنها صدایی که از خانه‌شان می‌آمد صدای بچه‌های همسایه‌ها بود که گاهی اوقات با اصرار خودش به خانه‌شان می‌رفتند تا جای خالی بچه‌های نداشته‌اش را پر کنند.

به خانه رسیدم، خسته بودم. آن شب زودتر از شب‌های قبل خاموش باش زدم. چشمانم را بستم. فردا از صبح زود باید از خانه بیرون می‌رفتم. هنوز چشمانم گرم نشده بود که صدای ضعیفی به گوشم خورد. هر چه عقربه‌های ساعت جلوتر می‌رفتند، ماشین لباس شویی

سوخته و سپس شبانه روز به فکر راه چاره‌ای بوده که ناگهان لامپی یا شمعی در ذهنش روشن شده و برای این مکان که به اجبار آدمها یک یا دو بار وارد آن می‌شوند، این صندلی را طراحی کرده. معلوم نیست تاکنون که شاید چند سال یا چند صد سال از آن واقعه گذشته چه تعداد خیر و رحمت مادران بی‌شمار نصیبش شده است.

در اینجا نیم ساعت بدون تحمل پرش بر روی پشتم، کشیده شدن شلوار جهت بالا آمدن از ساق پاهایم و بعد قرار گرفتن یک کله کوچک پرمو که حایل صورتم و کتاب می‌شود و بدون قطع مکرر خواندن یا نوشتن برای دادن میوه، آب و بیسکویت به فرزندانم، با خیال آسوده به خواندن پردازم.

از پائین خالی می‌شوم و از بالا پر. غرق در تجربیات گوناگون آدم‌های آنسوی کره زمین که ناگهان چراغ خاموش می‌شود.

ابتدا از تعجب زبانه‌ای بی‌حرکت می‌شود و بعد با صدای بلند می‌پرسم: «چه کسی چراغها را خاموش کرد؟» خنده دختر دو ساله‌ام به من یادآور می‌شود که قدش آنقدر بلند شده که دستش به کلید برق برسد.

باز دستهایم بالا می‌روند «تسلیم»، من مادر، شرایط چنین است، باید از رشد بی‌وقفه دخترم شاکر باشم. شلنگ آب را باز می‌کنم. در آرزوی دقایقی دیگر برای خودم، برای بیرون رفتن آماده می‌شوم.

خانم همسایه بلندتر غرش می‌کرد.

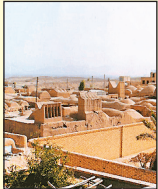
به هر چه که فکر می‌کردم صدای ماشین لباس شویی قدیمی مثل یک صدای پس زمینه سمج قطع نمی‌شد. آخرین باری که به ساعت نگاه کردم سه صبح بود.

صبح به سختی از تخت جدا شدم. در آینه نگاه کردم. هاله تیره رنگی دور چشمانم حلقه زده بود. صبحانه را دور هم خوردیم. ولی میز را با همان وسایل روی آن رها کردم. از خانه که خارج شدیم باز خانم همسایه را دیدم. در حالی که سعی می‌کردم خمیازه‌ام را کنترل کنم، سلامی کردم. چون آسانسور خراب بود به اتفاق خانم همسایه پله‌ها را پایین آمدم. خانم همسایه در حالی که لپ دخترم را می‌کشید گفت: خیلی وقته به من سر نزدی. بعد رو به من کرد و از صدای سرفه‌هایش بخاطر سرماخوردگی عذرخواهی کرد. آن هم نه یک بار بلکه چند بار.

من باشانه‌های افتاده به صورت خانم همسایه خیره شده بودم و هر چه بیشتر نگاه می‌کردم تصویری جز یک ماشین لباس شویی قدیمی که رنگ قسمت‌هایی از آن ریخته چیزی ندیدم. خانم همسایه چند جمله دیگر هم گفت ولی من جز غرش ماشین لباس شویی قدیمی چیزی نشنیدم.

...کشور گلزار

مزرعه کلانتر



روستای مزرعه کلانتر از توابع بخش مرکزی شهرستان میبد در ۱۱ کیلومتری جنوب شرقی میبد و ۳۶ کیلومتری شهر یزد قرار گرفته است. این روستا از شمال به مزرعه رفیع آباد و از جنوب به مزرعه قاسم آباد محدود می‌شود. این روستا که اقلیمی گرم و خشک دارد، آب و هوایش در فصول بهار و پاییز نسبتاً خنک است و این یعنی اگر هنوز به یزد سفر نکرده‌اید و مزرعه کلانتر را ندیده‌اید، تا پاییز تمام نشده باید فرصت را غنیمت بشمارید و به این روستای دیدنی سر بزنید. روستای مزرعه کلانتر یک روستای زرتشتی نشین است که مردم آن به فارسی به گویش یزدی صحبت می‌کنند و هنوز لباس‌های سنتی می‌پوشند و آیین‌های مذهبی خودشان را به صورت رسمی و گسترده اجرا می‌کنند. مردم روستای مزرعه کلانتر از پوشاک محلی استفاده می‌کنند. پوشاک مردان شامل سربند، پیراهن زیر و پیراهن رویی، شلوار و کلاه است. زنان نیز از کلاهک (لچک)، پیراهن زیر (سدره)، پیراهن رویی، روسری (مکنی)، شلوار و کفش استفاده می‌کنند.

...موزه

موزه پارچه و لباس‌های سلطنتی



در ضلع شمالی کاخ نیاوران تالاری به وسعت ۳۵۰ متر مربع به قرینه تالار پذیرایی در ضلع جنوب واقع شده که در دوره پهلوی برای پذیرایی مهمانان دربار احداث گردیده بود. به دلیل وجود آبنمایی زیبا و بروی تالار و رنگ آبی دیوارها و پرده‌ها، نام «تالار آبی» به آن اطلاق می‌شد، تا اینکه به مناسبت روز جهانی موزه و هفته میراث فرهنگی در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۱ «موزه پارچه و لباس‌های سلطنتی» در این تالار افتتاح گردید. از آثار شاخص این فضا می‌توان به دو عدد گوبلن بافت کشور فرانسه مربوط به قرون ۱۷ و ۱۸ میلادی اشاره کرد که دیوارهای ضلع جنوبی تالار را مزین نموده است. پارچه‌های نفیس اهدایی کشورهای مختلف آسیایی و اروپایی و یا تولید شده کارگاه‌های پارچه بافی ایران از قبیل زربافت، ساتن و ابریشم و همچنین سوزن دوزی‌های مناطق مختلف و حاصل دسترنج هنرمندانی چون مهتاب نوروزی از صنایع دستی آن دوره است که در معرض نمایش قرار گرفته است.

...کتاب

آخرش می‌آن سراغم



آخرش می‌آن سراغم تازه‌ترین رمان سیامک گلشیری است که از سوی انتشارات زاوش روانه بازار نشر شده است. این رمان در ۲۲ فصل با زبان مختص گلشیری که اغلب در ژانر وحشت قلم می‌زند نوشته شده است. رمان از زبان راوی است که داستان را برای دوستش تعریف می‌کند. داستان از آن جا شروع می‌شود که راوی بعد از این که آخرین امتحانش را می‌دهد و از پله‌های مدرسه پایین می‌آید، «اسمال تپه» را می‌بیند که سوار بر موتور گنده‌اش وسط کوچه مدرسه ایستاده و در همان وقت «نادر» نیز جلوی او سبز می‌شود.

در بخشی از رمان می‌خوانیم: «نادر رفت، دوباره برگشتم و تو کوچه رو نگاه کردم. تا حالا تو عمرم اون جا رو به اون خلوتی ندیده بودم. همه‌ش فکر می‌کردم الان یکی وایساده پشت یکی از اون درخت‌های کوفتی و داره منو شک می‌زنه. یکی از اون چاقوهای دندونه‌دار هم دستشه...» رمان آخرش می‌آن سراغم «۷۸۰۰ تومان قیمت دارد.

...دنیای شیرینی

شیرینی شکلات و پسته

• مواد لازم:

کره	۱۲۵ گرم
شکلات تلخ، خرد شده	۱۰۰ گرم
شریت شکر	۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۱ عدد
بیسکویت شکلاتی	۲۲۰ گرم
شکر	نصف پیمانه
پودر کاکائو	یک چهارم پیمانه
مغز پسته، خرد شده	نصف پیمانه

• مواد لازم برای تهیه سس شکلات:

شکلات تلخ، خرد شده	۲۰۰ گرم
کره، خرد شده	۵۰ گرم

• طرز تهیه:

ظرفی را که برای پخت شیرینی در نظر گرفته‌اید، کمی چرب کنید. داخل آن را با کاغذ روغنی بپوشانید، طوری که لبه‌های کاغذ از لبه‌های ظرف کمی آویزان شوند. حالا کره، شکلات و شریت را روی حرارت کم، با هم مخلوط کنید. بعد از اینکه حدود ۳ الی ۴ دقیقه



جوشیدند و نرم و یکدست شدند، آن را از روی حرارت بردارید تا به آرامی سرد شود. یک تخم مرغ را در مخلوط شکلات بریزید و خوب به هم بزنید. بیسکویت را خرد

کرده و آن را همراه با شکر، پودر کاکائو و پسته مخلوط کنید. مخلوط شکلات را به آن اضافه کرده و خوب به هم بزنید. ترکیب آماده شده را در ظرفی که با کاغذ روغنی پوشانده‌اید، بریزید. با استفاده از پشت چنگال روی شیرینی را به آرامی فشار دهید. در آن را ببندید و در یخچال بگذارید تا کاملاً خودش را بگیرد.

برای تهیه سس شکلات، شکلات و کره را در ظرفی با دیواره‌های بلند بریزید. ماهی‌تابه‌ای را تا نیمه آب کنید و آن را روی حرارت قرار دهید. وقتی آب شروع به جوشیدن کرد، ظرف حاوی کره و شکلات را داخل آن قرار دهید. کره و شکلات را هم بزنید تا نرم و یکدست شوند. سپس آن را روی شیرینی که آماده کرده‌اید، بریزید. شیرینی را به مدت ۲ ساعت در یخچال نگه دارید تا سفت شود. از یک چاقوی داغ برای بریدن شیرینی‌ها استفاده نمایید و آن را به ۲۴ تکه، تکه برش بزنید.

...آشپزی مطبوع

آش جوشواره

در این روزهای پاییزی هیچ غذایی بیشتر از آش نمی‌چسبد. اگر از آش‌های رشته و جو و شله‌قلمکار سیر شده‌اید، وقتش رسیده که یک آش متفاوت را تجربه کنید. آش جوشواره غذای بومی بجنورد است که عطر و طعم متفاوتی دارد.

• مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۰۰ گرم
عدس پخته	یک و نیم لیوان
اسفناج پخته‌شده	یک فنجان
اسفناج خام	۲۰۰ گرم
پیاز داغ	۴ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
رازپانه	دو قاشق
تخم کشنیز	دو قاشق
جوز هندی	دو قاشق
خمیر پیراشکی	به مقدار کافی

• طرز تهیه:

گوشت چرخ‌کرده را با انیمی از پیاز داغ، تفت داده، کمی نمک و زردچوبه به آن بزنید و با یک فنجان آب بپزید. سپس عدس و اسفناج پخته و گوشت چرخ‌شده را مخلوط کرده و نیمی از رازپانه، تخم کشنیز و جوز هندی را به آن اضافه کنید. نمک و فلفل آن را اندازه کرده و در میکسر بریزید تا خوب پوره شوند. حالا خمیر پیراشکی را باز کرده و این پوره را روی آن پخش کنید. روی آن را با خمیر دیگری که نازک کرده‌اید بپوشانید و گوشه‌های خمیر را بچسبانید. حالا این خمیر را برش‌های عمودی شبیه راوولی بزنید و دیواره‌های هر رشته را بچسبانید. قابلمه‌ای را پر از آب کرده و روی حرارت بگذارید تا بجوشد. سپس رشته‌ها را داخل آب در حال جوش ریخته و بپزید. قبل از آنکه رشته‌ها و ابروند، آنها را آبکش کنید. باقی پیاز



داغ را داخل قابلمه ریخته و اسفناج خام را خرد کرده به آن اضافه کنید و تفت بدهید. باقی ادویه را (رازپانه - تخم کشنیز - جوز هندی) داخل آن ریخته با یک لیوان آب بپزید تا جا بیفتد. سپس رشته‌ها را داخل آن بریزید. بعد از یکی دو جوش غذا آماده است.



با پیاز داغ، فلفل دلمه‌ای، هویج پخته و نگینی خرد شده و قارچ، تفت دهید و به آن مقداری نمک زده و اجازه دهید سرد شوند. حالا ظرف مورد نظر تان را چرب کنید، خمیر را داخل آن پهن کرده و با چنگال چند سوارخ در خمیر ایجاد کنید. نیمی از خمیر را برای پوشاندن روی پای، نگه دارید. حالا مواد داخل پای را روی خمیر پهن

حای ۷۰ درصد آب، ۵ درصد پروتئین و چربی و ویتامین، و ۲۵ درصد نشاسته و قندهاست. برای دریافت سالم و کافی کربوهیدرات‌ها به افراد توصیه می‌شود که ماده غذایی را به شکل طبیعی خود مصرف کنند، مثلاً به جای آب پرتقال، خود پرتقال را بخورید. خوردن سبزیجات خام خیلی بهتر از مصرف سبزیجات پخته است، مانند اسفناج که اگر به صورت خام خورده شود، فواید آن برای بدن خیلی بیشتر خواهد بود. فرآورده‌های تصفیه

کم کربوهیدرات بخوریم یا زیاد؟

یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات می‌گوید شما باید کربوهیدرات‌هایی مانند حبوبات، سبزیجات نشاسته‌ای و میوه‌ها را کم مصرف کنید. در این رژیم شما باید به مصرف پروتئین و چربی‌ها بیشتر توجه کنید و نشاسته و قند را تا حد ممکن فاکتور بگیرید. این رژیم غذایی نه فقط برای کاهش وزن بلکه برای سالم‌تر زیستن توصیه می‌شود. این شیوه تغذیه، کاهش عوامل مرتبط با بیماری‌های قلبی، انواع خاصی از سرطان، دیابت و سندرم متابولیک را در پی دارد. اما زیاده‌روی در نخوردن کربوهیدرات‌ها باعث سنگ‌های کلیوی، یبوست و عملکرد نامناسب روده‌ها، افزایش میزان کلسترول، پوکی استخوان، از دست دادن توده عضلانی و کاهش متابولیسم می‌شود.

اگر کربوهیدرات را در رژیم غذایی تان کاهش دهید، سطح انسولین تان کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه بدن چربی‌های ذخیره شده را برای تأمین انرژی می‌سوزاند. بنابراین، شما هم لاغر می‌شوید، هم سایز کم می‌کنید و هم ریسک ابتلا به انواع بیماری‌ها تان کاهش پیدا می‌کند.

هشدار

با این که کربوهیدرات‌ها در بدن بیشتر به عنوان مولکول‌های ذخیره‌کننده انرژی عمل می‌کنند، اما کاربردهای ساختاری و نقش در انتقال پیام و... نیز دارند. بنابراین بسیار مهم است که در رژیم غذایی تان نگاه ویژه‌ای به کربوهیدرات داشته باشید. رژیم‌های کاهش وزنی که بر پایه مصرف اندک کربوهیدرات‌ها باشند، به خاطر تأمین نکردن انرژی کافی برای عضلات و مغز و احساس ضعف و خستگی و در نتیجه ناتوانی در ورزش کردن، گزینه خوبی برای کاهش وزن معرفی نمی‌شوند. اما مصرف کنترل شده کربوهیدرات‌ها یک راه خوب برای کاهش چربی‌ها و چاقی است.

شده مانند بستنی، آب‌نبات‌ها، کلوچه‌ها، شیرینی‌ها و شکلات‌ها دارای کربوهیدرات‌های مصنوعی هستند که مصرف آن‌ها توصیه نمی‌شود. حبوبات مانند لوبیا، نخودفرنگی، عدس و لوبیای سویا حاوی کربوهیدرات پیچیده و فیبر و ویتامین، مواد معدنی، پروتئین و نیز محصولات لبنی حاوی کربوهیدرات هستند. غلات هم حاوی کربوهیدرات پیچیده و فیبر و ویتامین و مواد معدنی و پروتئین هستند که البته مصرف نوع سبوس دار و تصفیه نشده آنها توصیه می‌شود.



کربوهیدرات‌هایی که نباید حذف کنید

سبب‌زمینی، حبوبات، کدو حلوائی، هویج و سایر سبزیجات ریشه‌ای جزو کربوهیدرات‌هایی

...پیشگامان سبزی آشپزی

پای مرغ

پای‌های غذایی نه فقط خوش طعم و خوش ظاهر هستند، بلکه مراحل تهیه شان طوری است که باعث می‌شود اعضای خانواده با مشارکت هم آن را درست کنند.

بنابراین پای، یک غذای مناسب برای روزهای تعطیل است. این پای مرغ را می‌توانید از امروز برای آخر هفته در نظر داشته باشید.

• مواد لازم:

آرد	دو پیمانه
تخم مرغ	یک عدد
ماسه	یک پیمانه
بیکینگ پودر	یک قاشق مرباخوری
نمک	یک قاشق چایخوری
روغن مایع	یک پیمانه
مرغ پخته و خرد شده	به میزان لازم
قارچ خرد شده	نصف پیمانه
هویج پخته	دو عدد
فلفل دلمه‌ای	نصف یک عدد
پیاز داغ	یک قاشق

• طرز تهیه:

تخم مرغ را با چنگال کمی زده و ماسه را به آن اضافه کنید. سپس نمک و بیکینگ پودر را همراه با روغن به آن بیفزایید و هم بزنید. بعد از آن نوبت آرد است که آن را کم کم به مواد بیفزایید تا خمیر یک‌دستی به دست بیاید. مرغ پخته را

آشپزی خانانه سالم

کربوهیدرات و لاغری

کربوهیدرات‌ها یکی از ترکیبات غذایی هستند که هر روز مقدار زیادی از آنها را می‌خوریم. نان، برنج، قند، نشاسته، ماکارونی و... همه خوردنی‌هایی غنی از کربوهیدرات هستند که دریافت کم آنها باعث مشکلاتی در بدن می‌شود و دریافت مقادیر زیادی از آنها هم چاقی را در پی دارد.

بدن شما از کربوهیدرات‌ها به عنوان منبع اصلی سوخت استفاده می‌کند. شکر و نشاسته در طول فرایند هضم، به قند ساده تبدیل می‌شوند. آنگاه در قالب گلوکز به جریان خون شما جذب می‌شوند. سپس گلوکز به کمک انسولین وارد سلول‌های بدن شما خواهد شد. بخشی از گلوکز به عنوان انرژی مورد نیاز بدن تان برای فعالیت‌های روزمره و حیاتی استفاده می‌شود. گلوکز اضافی هم در کبد، عضلات و سلول‌های دیگر تان برای استفاده‌های بعدی ذخیره شده یا اینکه به چربی تبدیل می‌شوند.

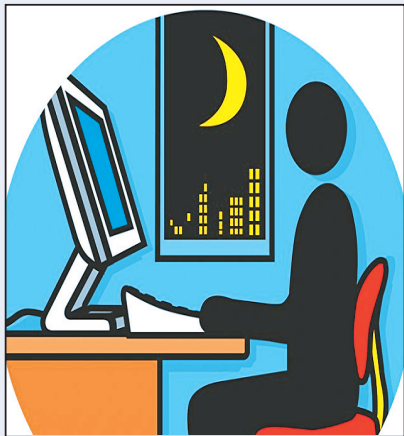
بهترین ویژگی کربوهیدرات‌ها این است که خیلی سریع انرژی آزاد می‌کنند. از طرفی اگر این انرژی به مصرف نرسد، فوراً به چربی تبدیل می‌شود. به خصوص کربوهیدرات‌های تصفیه شده و کم ارزشی که در تنقلات وجود دارند، بیشتر و سریع‌تر به چربی تبدیل می‌شوند. پس باید کربوهیدرات‌ها، براساس وزن و نیازهای افراد مصرف شوند.

کربوهیدرات در چی وجود دارد؟

کربوهیدرات‌ها به سه دسته ساده و مرکب و پیچیده تقسیم می‌شود. ساده: مثل قند میوه. مرکب: مثل قند شیر و پیچیده مثل نشاسته‌ها. کربوهیدرات‌های ساده که اغلب تحت عنوان «قندهای ساده» نامیده می‌شوند، حاوی فروکتوز، ساکاروز و لاکتوز می‌باشند. میوه‌هایی مانند انبه و موز منابع غنی کربوهیدرات‌ها هستند. سبزیجات و میوه‌های غنی از کربوهیدرات‌ها هستند، مخصوصاً اگر به صورت خام خورده شوند. سبزیجات تازه

چند راه ساده برای بالابردن تستسترون

شب کاری باعث چاقی می شود



پژوهش گران دریافته اند کسانی که در طول روز می خوابند و شب ها کار می کنند کالری کمتری می سوزانند.

کار شبانه و خوابیدن در روز باعث چاقی می شود این یکی از جدیدترین پژوهش های مرکز مطالعات خواب در دانشگاه کلرادو است.

کار در شیفت شب الگوی خواب و بیداری را در بدن تغییر می دهد و باعث می شود فرد کالری کمتری از آنچه باید به طور طبیعی بسوزاند مصرف کند. کسانی که در طول روز خواب هستند ۱۲ تا ۱۴ درصد کمتر از افرادی که در طول روز فعالیت می کنند انرژی مصرف می کنند و به مرور زمان این مساله می تواند باعث چاقی در افراد شب کار باشد. این یافته جدیدی می تواند دلیل چاقی و بیماری های قلبی در افراد شب کار را به خوبی توضیح بدهد. کسانی که شب کار هستند معمولاً تغذیه نامناسبی دارند و کمتر ورزش می کنند و فعالیت های بدنی شان بسیار محدود است. یکی از دلایل این موضوع تغییر الگوی خواب و تغییر ساعت خواب بدن است که باعث اختلال در متابولیسم طبیعی بدن می شود.

کل کالری مصرفی بدن در افراد شب کار ۵۲ تا ۵۹ کیلوکالری کمتر از افراد دیگر است و اگر این با تغذیه ناصحیح همراه باشد باعث چاقی در این گروه می شود. شب کارها توجه چندانی به نوع و میزان مواد غذایی مصرفی شان ندارند و در بیشتر موارد هر چیزی که در دسترس شان است را برای سیر شدن می خورند. هر ۵۰ کیلوکالری مازاد روزانه به مرور زمان می تواند باعث چاقی شود. افرادی که در شیفت شب کار می کنند معمولاً احساس خستگی بیشتری می کنند و فعالیت های بدنی کمتری نیز دارند.

کار شب معمولاً گستره ای از مشکلات در سلامتی را ایجاد می کند. احتمال دیابت، بیماری های قلبی و حملات قلبی با کار شب بیشتر می شود اما دانشمندان برای توضیح دقیق اینکه چرا تغییر در الگوی خواب متابولیسم بدن را تغییر می دهد چالش هایی دارند. پژوهش ها درباره تاثیر تغییر الگوی خواب بر تغییر متابولیسم بدن همچنان ادامه دارد.

پیدا می کند. بعضی از غذاها باعث کاهش استروژن در مردان می شود. کلم بروکلی، کلم سفید و کلم بروکسل و سیر اثر مثبتی بر میزان استروژن دارد.

ویتامین دی نیز برای افزایش تستسترون و میزان اسپرم لازم است. ویتامین دی علاوه بر این برای افزایش میل جنسی نیز مؤثر است.

فقط خوردن غذا برای بالابردن میزان تستسترون کافی نیست. اگر اضافه وزن دارید ابتدا باید به فکر کم کردن وزن باشید. پژوهش ها نشان می دهند مردانی که اضافه وزن دارند بیشتر دچار مشکل کمبود تستسترون می شوند. چه چاق هستید یا نه تمرینات ورزشی برای بالابردن سطح تستسترون لازم است.

روزه و کم کردن غذا و آب نیز راه مؤثری است. کم خوردن غذا علاوه بر این برای بالابردن هورمون سیری مثل انسولین، آدیپونکتین و لپتین مفید است. همچنین آرامش، کاهش استرس و نگرانی راهی برای پیشگیری از کاهش زیاد تستسترون است. وقتی نگران هستید بدن شروع به تولید کورتیزول - هورمون استرس - می کند. این هورمون مانع ترشح هورمون تستسترون می شود.

با تغییر سبک زندگی و غذا خوردن می توانید سطح این هورمون را بالابرد و از عوارض کمبود آن در امان باشید.

خوردن غذای سالم، ساده ترین راه برای بالابردن تستسترون است. غذاهایی که زینک بالایی دارند مثل گوشت و حبوبات تاثیر مثبتی بر میزان تستسترون دارند. خوردن داروی زینک نیز بسیار مفید است.



خوراکی هایی که پروتئین بالا دارند مثل گوشت و پنیر کاتیج می تواند به ایجاد توده های ماهیچه ای کمک کند که به بالا رفتن تستسترون کمک می کند. بخاطر کلسترول ستر تستسترون، غذاهایی حاوی کلسترول مثل تخم مرغ نیز مفید هستند. تخم مرغ منبع غنی کلسترول و پروتئین است. یکی از مشکلات دیگر مردان، هورمون زنانه استروژن است. این هورمون به مرور زمان افزایش

تستسترون را به عنوان یک هورمون مردانه می شناسند زیرا توسط بیضه ها تولید می شود. اما تستسترون یک هورمون زنانه نیز هست. میزان تستسترون در مردان به میزان سلامت ایمنی بدن مربوط است.

تستسترون به تولید مثل، رشد مو و توده عضلانی، سلول های خونی و تراکم استخوانی در مردان ارتباط دارد. با شروع سی سالگی تستسترون شروع به کم شدن می کند و با افزایش سن هر سال میزان بیشتری از آن کاهش پیدا می کند. بخاطر عواقب طبیعی کاهش تستسترون در میانسالی و پیری بسیاری از مردها به دنبال راه های کم خطر و ساده برای بالابردن تستسترون هستند.

بدن درد الماتان را بریده است؟

اگر صبح ها قبل از بلند شدن از رختخواب از درد بدن به خودتان می پیچید و یا برای بستن و باز کردن بند کفش تان هم از شدت درد در اندامتان مشکل دارید و همیشه باید برای تسکین دردهایتان مسکن بخورید این مطلب برای شماست. چند تغییر ساده در زندگی تان ایجاد کنید و نتیجه اش را در سلامتی تان ببینید.

- صبح ها یک فنجان چای سبز بنوشید. پلی فنول های موجود در چای سبز از دردهای عضلانی و آرتروزی پیشگیری می کند. - خانه و زندگی را از اشیای بیهوده خالی کنید. هر چیز اضافی در خانه نیاز به نظافت و نظم دارد و بخشی از زمان و انرژی بدن تان را صرف جابه جایی اشیاء و بلند کردن چیزهای سنگین می کند. به مرور زمان دچار فرسودگی خواهید شد.

- وقتی می نشینید هر دو پایتان را روی زمین بگذارید تا خللی در گردش خون در اندامتان ایجاد نشود.

- فست فود را از زندگی تان حذف کنید و به غذاهای سالم



مصرف شیر چقدر و چگونه؟

قطعی برسد که خوردن زیاد شیر مضر است؟ این پژوهش ها قطعی نیستند. همچنانکه پژوهش های دیگری نشان داده اند مصرف ماست و پنیرهای پرکلسیم برای پیشگیری از فراکتوس و بیماری های قلبی مفید هستند. اگر بارها شنیده اید که شیر زیاد خوب نیست و اگر نیازهای بدن تان با انواع مواد دیگر تأمین می شود بهتر است جانب احتیاط را پیش بگیرید و مصرف شیر و لبنیات را محدود و متناسب با نیاز روزانه به یک لیوان شیر و مقداری پنیر و یک کاسه ماست کنید.

همچنین نوع شیریری که در ایران مصرف می شود متفاوت با کشورهای دیگر است. در ایران ویتامین به شیر اضافه نمی شود بنابراین نباید این نوع توصیه ها را به همه جا و به همه افراد تعمیم داد. نیاز شما به مواد ضروری و حیاتی بدن را پزشک تشخیص می دهد. بهتر است با پزشک مشورت کنید.

ساله به این نتیجه رسیده است که مصرف زیاد شیر باعث مرگ می شود. در این بررسی نشان داده شد زنانی که بیش از یک لیوان شیر در روز نوشیده اند ۲ درصد بیشتر در معرض بیماری و مرگ بوده اند و زنان بیشتری دچار شکستگی های استخوانی شده اند. آیا این پژوهش ها می توانند به این نتیجه



توصیه علمی این است که روزانه بیش از یک لیوان شیر ننوشیم چون مصرف زیاد شیر در خانم ها احتمال شکستگی ها را بالا می برد و باعث مرگ مردها بر اثر بیماری های قلبی می شود.

از سوی دیگر توصیه شده است که به مقدار کافی شیر بنوشیم تا استخوان ها تقویت شوند. شیر حاوی مواد مغذی زیادی مثل کلسیم، پتاسیم، منیزیم و ویتامین ب ۱۲ است. بزرگ سالان روزانه باید ۷۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت کنند. در مزایای شیر بسیار گفته شده است. شیر از سرطان پستان، پوکی استخوان و ناراحتی های قلبی پیشگیری می کند و پزشکان توصیه می کنند به جای نوشیدن آب در میان وعده های غذایی شیر مصرف کنیم.

مطالعاتی که در مجله پزشکی انگلستان منتشر شده است با بررسی ۶۱۰۰۰ زن و ۴۵۰۰۰ مرد ۱۳ تا ۲۲



خانواده

به دنبال برابری هستند نه به سلطه درآوردن. با قوت گرفتن این احساس زن اعتمادش را به رابطه از دست می دهد.

از یک طرف زن توانسته است مرد را برای احساس امنیت عاطفی در کنار خودش نگه دارد و از طرف دیگر با کنترل رابطه دیگر آن را قوی و عمیق نمی داند.

وابستگی از روی ترس یا امنیت عاطفی؟

زمانی که زن احساس کند در یک رابطه عمیق عاطفی قرار دارد به راحتی می تواند نیازهایش را بیان کند او از با هم بودن لذت می برد. در این رابطه به سختی می توان از «من» به جای «ما» استفاده کرد. اما او چطور می تواند این امنیت عاطفی را فراهم کند؟ اگر به همسرش خیلی نزدیک شود و وابستگی ایجاد کند از این وضعیت ناراضی است و شخصیتی ضعیف از او می سازد و در غیر این صورت ترس از دست دادن رهایش نمی کند.

ترس را رها کنید

اگر روش و منش شما برای ایجاد امنیت کنترل فرد دیگر است، راه غیرممکنی را انتخاب کرده اید. برای اینکه امنیت عاطفی شما تأمین شود ابتدا یاد بگیرید که نباید بترسید. به احساساتتان توجه کنید؛ احساساتان چه راهی را برای مقابله با ترس پیشنهاد می دهد؟

عشق وقتی می آید که ترسید

ترس از تنهایی از پیش فرض ها و باورهای ما در مورد خودمان و تجربه هایمان ریشه می گیرد. کسی که فکر می کند به اندازه کافی خوب نیست، ارزشمند نیست، کسی که خودانکار است از تنهایی نیز می ترسد. ترس از تنهایی احساس عمیق درمندی است که فرد را به یافتن حمایت و امنیت وامی دارد. این احساسات دروغ می گویند. به زمانی فکر کنید که تنها بودید و خیلی هم از تنهایی لذت بردید. آنچه شما نیاز دارید کنار آمدن با تنهایی و لذت بردن از آن است.

زمانی که دلایل ترس را در خودتان از بین ببرید دیگر نیازی نمی بینید برای فرار از تنهایی به دیگران وابسته باشید. زمانی که بدون ترس وارد رابطه می شوید برای احساس امنیت، عشق را وارد زندگی تان می کنید. هر وقت ترسید عشق وارد زندگی تان می شود.

مردا چه می خواهند؟

انگیزه های مردانه خیلی پیچیده اند. اینکه مردی با چه هدف و انگیزه ای به نیازهای همسرش پاسخ می دهد شاید فقط به این دلیل باشد که زن را دوست دارد و می خواهد خوشحالش کند. این یعنی او خیلی احساساتی است. اما مردی که نگران واکنش های طرف مقابل است و یا احساس گناه می کند معمولاً در اوج احساساتش نیست؛ به این معنا که این رفتار بیانگر همه احساساتش نیست. بیشتر مردها یک رفتار خاص را در موقعیت های مختلف با انگیزه های متفاوتی انجام می دهند.

اگر شما به دنبال مردی هستید که امنیت روانی و عاطفی شما را تمام و کمال فراهم کند، خودتان باید برای آن رابطه آماده کنید. طبعاً مردی که چنین ظرفیت های روحی داشته باشد به دنبال فردی است که بتواند در مقابل پاسخگوی احساسات، عواطف و رفتار محبت آمیز او باشد.

مرد در زمان ترس از تنها ماندن را فراموش می کند. زن فکر می کند همه این تلاش ها برای حفظ رابطه بوده است اما همیشه دروای آن احساس ناامنی را با خودش به همه رابطه می کشاند.

چطور این اتفاق می افتد؟ زنی که همه چیز را در کنترل گرفته است و مرد را مطیع خودش کرده از همسرش شخصیتی ضعیف و خنثی می سازد. زن می خواسته رابطه را بهبود دهد و در آن احساس امنیت کند و مرد ناچار شده همیشه مطابق با خواسته های



زن و مرد در رابطه چه چیزی را جستجو می کنند؟

و دوستان خوب دیگری داشته باشند که با آنها اوقات را بگذرانند اما آنها این نوع روابط را کوتاه و گذرا و غیر قابل اتکا می دانند.

ترس و عدم امنیت

ترس تنها ماندن باعث می شود یک زن به همسرش نزدیکتر و وابسته تر شود. وقت گذراندن و معاشرت مرد با دوستانش ممکن است باعث ترس و نگرانی زن شود و او همه تلاشش را می کند تا همه اوقات همسرش را با روابط مشترک و دوفره پر

● ریحانه دوستدار

عشق، احترام، پذیرش، امنیت، لذت و خواسته شدن عناوین کلی نیازهای زن ها از یک رابطه است. در واقع هرکسی چنین چیزهایی را در رابطه می خواهد. هر فردی تمایلات و نیازهای ویژه ای دارد و خواسته هایش را اولویت بندی می کند. اما زمانی که بحث بر سر نیاز به امنیت عاطفی است زنان زیادی آن را اولویت اصلی نیازهایشان مطرح می کنند و مجموعه نیازها و تمایلات دیگر را در ذیل این عنوان کلی قرار می دهند.

زمانی که از امنیت عاطفی در رابطه صحبت می کنیم آن را در برابر مفهوم «نزاع و تنش» قرار می دهیم. امنیت عاطفی زمانی فراهم می شود که نزاع و تنش نگرانی دائمی فرد نباشد.

آنچه یک زن در رابطه مستقیم با مرد احساس می کند می تواند هر لحظه تغییر کند. این تغییرات ممکن است باعث سوء تفاهم باشد؛ «تو واقعا از من چه انتظاری داری؟»

مردها از این وضعیت آشفتگی می شوند چون آنها از احساسات متغیر زن اینگونه برداشت می کنند که او دو چیز متفاوت را می خواهد. نزاع و تنش از اینجا آغاز می شود برای درک اینکه چطور باید امنیت عاطفی زن را فراهم کرد ابتدا باید احساس امنیت برای زنان را تعریف کرد.

امنیت چگونه ایجاد می شود؟

زمانی که یک مرد همه چیز را بدون قید و شرط می پذیرد به این معناست که هیچ نقد و تنشی وجود ندارد. در این شرایط زن صادقانه وارد رابطه می شود، خود واقعی اش را نشان می دهد و احساس امنیت می کند. امنیت مالی و جسمی نیز عوامل ایجاد امنیت برای یک زن هستند. گاهی زنان یکی از این عوامل ایجاد امنیت را فدای دیگری می کنند. ممکن است زنی امنیت مالی را با وجود نیاز روانی به آن فدای امنیت عاطفی کند.

زن ها چه مردی را می پذیرند؟

معمولاً زن ها در کنار فردی که از نظر احساسی در دسترس است، صادق و قابل اعتماد است و اعتماد می کند احساس امنیت می کنند. اینها ویژگی های مردی است که یک زن آن را تحسین می کند. یک مرد متشخص و عاطفی کسی است که می داند چه روحیاتی دارد و خودش را دوست دارد. عشق او به خودش آنقدر عمیق است که نیاز به پذیرش و تأیید دیگران ندارد.

او سعی نمی کند شبیه دیگران شود و در قالب افراد دیگر پنهان نمی شود. قدرت مرد برای زنان در قدرت جسمی تعریف نمی شود زن ها قدرت را در بیان احساسات و افکار و ایده ها می دانند. این شخصیت مقبول و پسندیده یک مرد برای زنی است که می خواهد در رابطه احساس امنیت کند. زن ها مرد وابسته به ایده ها و نظرات دیگران را نمی خواهند.

رابطه ای که به خوبی پیش می رود

زنان در رابطه ای احساس اطمینان و امنیت می کنند که باور کنند محکم و استوار است. برای ایجاد این احساس قرار نیست مرد کار خیلی پیچیده ای انجام بدهد؛ کمک کردن در امور خانواده و آشپزی و داشتن اوقات مشترک همین پیام را به زن می رساند که او ضاع خوب است. شاید زنان معاشران

کند. گستره این احساس؛ ترس، حسادت و غم را در بر می گیرد. حتی ایجاد احساس گناه در مرد به این زن کمک می کند تا امنیت روانی و عاطفی خودش را فراهم کند. این احساسات درست نیستند و نشانه یک روان ناسالم اند؛ اما زنی که این احساس را دارد هر کاری می کند تا به امنیت مطلوب خودش برسد.

رسیدن به هدف از راه نامطلوب

وقتی زن توانست مرد را در اراده و کنترل خودش قرار بدهد برای نفوذ پذیری و تأثیر بیشتر سعی می کند همه چیز مرد را در اختیار خودش قرار دهد. به همین ترتیب مرد یاد می گیرد از هر کاری که احساسات زن را جریحه دار می کند پرهیز کند و همیشه مطابق با خواسته زن پیش برود. به نظر می آید در این رابطه همه چیز خوب پیش می رود و زن به

همسرش پیش برود. او حق تصمیم گیری را به زن داده است، انتقاد نمی کند و مصداق کامل «هرچی تو بگی» است. او مرد ضعیفی است و قابل اتکا نیست. اکنون زن در کنار مردی ضعیف و وابسته احساس امنیت عاطفی نمی کند. مسئله ای که برای بعضی از این زن ها پیش می آید این است که «اگه اون افسارش رو داده دست من ممکنه هر زن دیگه ای هم بتونه اینکارو بکنه».

نکته مورد توجه دیگر این است که همیشه طرف قوی، فرد ضعیف را در کنترل و سلطه خودش می گیرد. این نشان می دهد که زن در اینجا بسیار قوی تر از مرد است و رابطه برابر پیش نمی رود. این چیزی نیست که یک زن واقعا در یک رابطه مشترک به دنبال آن باشد. در بهترین حالت زنان

همسران و یافته ها

نقش همسران در حفظ روحیه سرطانی ها

سرطان بیماری تلخی است که این روزها بسیار فراگیر شده است. بیماری دشواری که ابتلای یکی از اعضای خانواده به آن می تواند تمام جنبه های زندگی مشترک را تحت تأثیر قرار دهد.

با این حال بد نیست بدانید که خیلی ها با کمک روحیه خوب



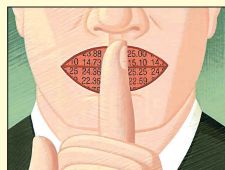
و حمایت های همسرشان توانسته اند این بیماری را شکست دهند. محققان انگلیسی به تازگی اعلام کرده اند که همسران مهمترین نقش را در حفظ روحیه بیمار مبتلا به سرطان انجام می دهند و می توانند مرگ همسر بیمارشان را به تعویق بیندازند. آنها می گویند پیشرفت سرطان در بدن بیمارانی که همسرانی با روحیه و شاداب دارند بیش از ده درصد کمتر از بیمارانی است که همسرانشان به واسطه ابتلا ایشان به سرطان دچار افسردگی شده اند. دامنه این تحقیق شامل ده هزار زوج بوده که یکی از آنان به سرطان مبتلا شده و در مرحله پیشرفت بیماری قرار داشته است. نتایج این تحقیق حاکی از آن است که یکی از بهترین روش های مقابله با انواع سرطان تنها حفظ روحیه همراه بیمار است که گاه حتی پیشرفت این بیماری را در بدن بیمار به کمترین حد ممکن می رساند. محققان انگلیسی بر این باورند که خنده و حفظ شادابی کلید مقابله با انواع بیماری سرطان است.

توصیه های عاشقانه

سکوت مردانه

بیشتر خانم ها از سکوت همسرشان در خانه نگران می شوند. احساس تنهایی می کنند و حتی فکر می کنند کاری کرده اند که همسرشان دلخور شده یا دیگر آنها را دوست ندارد.

واقعیت این است که اگر چه تمایل زنان برای دانستن دلیل



سکوت همسرشان به حق است اما خیلی وقت ها این سکوت ها به آن پیچیدگی که خانم ها فکر می کنند نیست. مردان ممکن است مشغله های کاری داشته باشند که دلشان نخواهد پای آنها را به خانه باز کنند.

در این مواقع پایچ شدن و سؤال کردن درباره سکوت به هیچ وجه راه به جایی نمی برد. از سوی دیگر، خیلی وقت ها مردان به سکوت و تنهایی نیاز دارند. اگر روز جمعه به اتاقشان می روند و کمتر با شما صحبت می کنند، به دلیل آن نیست که از شما بیزارند و فاصله می گیرند.

بلکه به خاطر آن است که کمی به تعمق، با خود تنها بودن و فکر کردن به مسایل شخصی و اهداف شان نیاز دارند. در این مواقع به جای آنکه این سکوت را بهانه یک دلخوری و جنگ کنید، کمی کنار بایستید تا فاز سکوت همسرتان پایان یابد و دوباره خودش به شما نزدیک شود.



پیش‌دوم

چه طور می توانید پدر بهتری باشید؟

می‌کنید، مادر فرصت بیشتری برای مراقبت و پرستاری از فرزندشان را دارد.

پیشنهادهایی برای پدرها

رابطه والدین با فرزند را می‌توان با حساب بانکی مقایسه کرد. هر بی‌مجبیتی و بی‌عاطفگی نسبت به فرزند مثل پول برداشتن از حساب بانکی است و محبت کردن مثل این است که به حساب تان سپرده بیشتری وارد کنید. زمانی که در رابطه با فرزند محبت کم شود، کودک به والدینش اعتماد ندارد. سرمایه‌های عاطفی اش کم‌تر می‌شود و زمانی که روح او از عاطفه و محبت تغذیه نکند مثل زمانی است که ورشکسته شوید. به عنوان یک پدر عاطفی، سرمایه‌های عاطفی او را هدر ندهید. تعادل را در منش و رفتار تان نسبت به فرزندانتان حفظ کنید. اقتدار تان را حفظ کنید و در زمان‌هایی که لازم است نرم‌خو باشید و هرگز از خشونت برای تنبیه استفاده نکنید.

شاید ابراز عشق برای مردهایی که اینطور تربیت نشده باشند کار راحتی نباشد. به ویژه برای پدرها ابراز احساس به فرزند پسرشان سخت‌تر است. برای بعضی از پدران بوسیدن و به آغوش کشیدن و نوازش کردن کار سختی است. بعضی

• ریحانه دوستدار

ایجاد رابطه عمیق، اقتدار و محبت سه کلید اصلی در رابطه فرزند و پدر است. ابراز احساسات برای پدرها معمولاً دشوار است؛ شما به عنوان یک پدر برای فرزندتان دغدغه دارید. اگر پدری مسئولیت پذیر باشید خانواده و نیازهایش برایتان مهم است و اهمیت آن را با هیچ چیز دیگر برابر نمی‌دانید. زمانی می‌توانید نیازهای خانواده تان را درک کنید که راه ایجاد ارتباط درست و سالم را بلد باشید.

محبت برای ارتباطی عمیق‌تر

زمانی که انسان احساس کند که در ارتباط با دیگران مورد پذیرش و احترام است، تلاش می‌کند تا ارتباط عمیق‌تری برقرار کند. والدینی که تلاش نمی‌کنند تا با فرزندشان ارتباط برقرار کنند و یا بیش از حد برای آنها قانون وضع می‌کنند نمی‌توانند رابطه‌ای صمیمی با او برقرار کنند.

پدرانی که مهرشان را به کودکان نشان نمی‌دهند و رفتاری سرد و رسمی دارند نمی‌توانند رابطه عاطفی درستی با او داشته باشند.

بسا ابراز محبت می‌تواند همه چیز را که واقعاً در مورد فرزندتان احساس می‌کنید را به او بفهمانید: «من می‌خوام با تو صمیمی باشم. من دوست دارم. تو برای من اهمیت داری و من می‌خواهم به تو نزدیک شوم و احساساتم را به تو نشان بدم. تو بهترین فرد زندگی من هستی و من در کنار تو از زندگی لذت می‌برم.»

زمانی که با بیان عشق با فرزندتان ارتباط برقرار کنید همه این پیام‌ها را به او می‌رسانید. صحبت کردن درباره این احساسات برای زن‌ها آسان‌تر از مردهاست، اما، پدرها هم می‌توانند تأثیر این ارتباط عمیق را درک کنند. یک پدر هم با ابراز عشق به فرزندش می‌تواند با او صمیمی شود.

تحقیقات نشان می‌دهد:

- ۱- پسر بچه‌هایی که پدرانی آرام و مهربان دارند سخاوت بیشتری دارند.
- ۲- احساس نوع دوستی در کودکان ۳ تا ۶ ساله‌ای که پدرانشان احساسات مهر آمیزشان را نشان می‌دهند، بیشتر است.
- ۳- پدر مهربان بر شخصیت و فکر فرزندش تأثیر مثبت می‌گذارد. او می‌آموزد که باید رویکردی مثبت به دنیا داشته باشد.
- ۴- دختری که از پدرش محبت دیده است افرادی با اعتماد به نفس بیشتری دارد و کمتر حسادت می‌کند.
- ۵- پسری که از پدرش محبت دیده است به دلیل الگوبرداری از پدر همین نقش را در ارتباط با دیگران و در آینده نسبت به همسر و فرزندشان بازی می‌کند.
- ۶- زمانی که پدر از فرزندش حمایت عاطفی

بدانید که شما نمی‌توانید همان فرد قبلی باشید. اگر تا پیش از این به کسی ابراز علاقه نکرده‌اید، زمانی که خانواده تشکیل می‌دهید باید از آن قالب در بیایید و به همسر و فرزندتان ابراز عشق کنید. اگر دغدغه تربیت فرزندتان را دارید و دوست دارید که مسئولیتان را درست انجام دهید کلیشه‌های ذهنتان را بشکنید و تلاش کنید که پدری امروزی باشید. پدری که نیازهای فرزندش را می‌شناسد و برای تأمین نیازها آنچه که در توان دارد را انجام می‌دهد.

چرا باید والد خوبی باشید؟

بهترین شیوه والد بودن، اقتدار در عین مهربانی است و یک ضرب‌المثل معروف می‌گوید، بهترین پدر، پدری است که پشت چهره مقتدرش، مهربان باشد و بهترین مادر، مادری است که پشت چهره مهربانش اقتدار داشته باشد.

هر روز درباره رفتارهایتان به عنوان یک والد خوب فکر کنید. خودتان را به خاطر بیاورید که چگونه با فرزندتان رفتار کردید تا بر او اثر بگذارید و سعی کنید که از تجارب گذشته تان پند بگیرید و همان‌طور که مسئولیت با یادگیری بهتر رفتار تان را بهبود ببخشید. با کودکان آن‌طور رفتار کنید که دوست داشتید در کودکی تان با شما رفتار شود. یعنی مورد اعتماد بودن، مورد احترام بودن، شایستگی و مورد مهربانی قرار گرفتن را درباره کودکان عملی کنید. یادتان باشد، هر چقدر پدر و مادر بهتری باشید، کودکی موفق‌تر خواهید داشت. کودکی که دارای این ویژگی‌ها است:

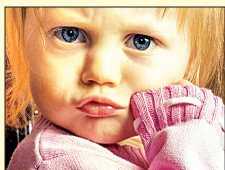
- ۱- مهربان و مؤدب است، دوستانه رفتار می‌کند و حس همدردی دارد.
- ۲- در قبال دیگران احساس مسئولیت می‌کند، در کارها مشارکت دارد، اخلاقی و منطقی عمل می‌کند.
- ۳- با شادی به زندگی می‌نگرد، دلسوز است و عاشق خانواده و زندگی کردن است.
- ۴- باهوش، بلند پرواز، مصمم، مطمئن، صبور و پایدار است.
- ۵- با هر شرایطی می‌تواند خود را سازگار کند، توانایی کنترل خود را دارد و اعتماد به نفس دارد.
- ۶- به سختی کار می‌کند تا اهداف بلند پروازانه‌اش را به دست آورد و از آن مهم‌تر، توانایی به دست آوردن اهدافش را دارد.
- ۷- به پدر و مادرش اعتماد دارد و با وجود استقلال، به پشتوانه و دلگرمی آنها امیدوار است.
- ۸- احترام گذاشتن را بلد است اما در عین حال می‌تواند برای دفاع از حقوق خود، محترمانه «نه» بگوید.
- ۹- حس مراقبت دارد و می‌تواند نسبت به اجتماع، اعضای خانواده و دوستانش حمایتگر باشد.
- ۱۰- سازنده است و به جای تخریب، متوقع بودن یا شکایت و گلایه، سعی بر سازندگی دارد.

از پدرها هم نمی‌توانند به دختر نوجوانشان ابراز علاقه کنند. این ناتوانی‌ها برای فرزند یک محرومیت عاطفی مهم است. زیرا او عمیقاً در ارتباطش به نیازمند است.

راه‌های زیادی هست که یک پدر می‌تواند از آن برای ابراز علاقه به فرزندش استفاده کند. برای بعضی پدرها صحبت کردن با فرزندشان راحت‌تر است. بعضی‌ها با به آغوش کشیدن و بوسیدن ابراز علاقه می‌کنند. بعضی‌ها با رفتار و کارهایشان محبت می‌کنند مثل این که امکان تحصیل در بهترین مدرسه را برایش فراهم کنند. این راه اگرچه خوب است اما یک خطر بزرگ هم تهدیدش می‌کند زیرا این امکان هست که فرزند هرگز نفهمد که همه این کارهای مهم برای ابراز علاقه بوده‌اند. آنطور که کلمات می‌توانند جادو کنند رفتارها و عملکردها نمی‌توانند موثر باشند. بچه‌ها احتیاج دارند گاهی از پدرشان «دوستت دارم» را بشنوند. هر پدری می‌تواند با توجه به روحیات و منش خودش احساساتش را نشان بدهد. تنها نکته‌ای که باید در نظر بگیرید این است که؛ طوری این کار را بکنید که فرزندتان محبت واقعی را احساس کند. به عنوان مردی که پدر شده باید این نکته را

اشتباهات رایج

پادشاه‌های پر دردمر



درست است که روانشناسان همیشه توصیه می‌کنند فرزندتان را با تشویق و پاداش دادن به کارهای خوب و اداری کنید و رفتار درست را در او نهادینه کنید اما همین پاداش‌ها هم ممکن است تبدیل به دردمر شوند که به جای تربیت درست فرزندتان، او را بی‌مسئولیت و باج‌گیر بار آورند. این که از او بخواهید سلام کند تا جایزه بگیرد، غذايش را بخورد تا جایزه بگیرد، گریه نکند تا جایزه بگیرد و... به معنی آن است که کودکان برای انجام امور عادی اش هم باید به زور جایزه قدم از قدم بردارد. در صورتی که جایزه دادن باید به عنوان یکی از آخرین تکنیک‌هایی مطرح شود که به کمک آن رفتارهای خوب را به کودک می‌آموزید.

به جای این کار هم باید از روش‌های دیگری برای تقویت رفتار مثبت کودکان استفاده کرد که توجه‌کردن و تحسین رفتار از جمله این روش‌هاست و می‌تواند در مراحل ابتدایی مورد استفاده قرار گیرد. در واقع تنها برای کارهایی که انجام دادنشان برای کودک سخت است یا می‌خواهیم زودتر آن کار را یاد بگیرد و انجام دهد، می‌توانیم از این شیوه کمک بگیریم که البته برای آن هم باید به جزئیات توجه داشت.

پچه‌ها و یافته‌ها

عشق درمانی در اوتیسم



اوتیسم اگرچه یک اختلال مادرزادی و کمتر شناخته شده است اما محققان می‌گویند هورمون عشق می‌تواند درمان آن باشد. آنها معتقدند اکسی‌توسین یا هورمون عشق می‌تواند مغز افراد مبتلا به اوتیسم را فعال کند و منجر به بهبود رفتارهای اجتماعی آنها و اجتماعی‌تر شدن آنها شود. هورمون اکسی‌توسین به کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان اوتیسمی برای درک بهتر احساسات و حالات چهره دیگران کمک می‌کند.

اکسی‌توسین که آن را به عنوان هورمون نوازش و اعتماد یا عشق می‌شناسند در دوران بارداری، تولد و شیر دادن به نوزاد تولید می‌شود که محبت میان مادر و فرزند را بیشتر می‌کند. از این هورمون برای درمان اختلالات اجتماعی و عدم ثبات در خلق و خوی استفاده می‌کنند. دانشمندان در یک پژوهش جدید دریافته‌اند که برخی از علائم اختلال روانی اوتیسم را می‌توان با یک اسپری استنشاقی حاوی هورمون اکسی‌توسین کاهش داد. افراد مبتلا به اوتیسم اغلب مشکلات مهمی در تعاملات اجتماعی دارند اما در یک آزمایش محققان به ۴۰ مرد که به اوتیسم بالا مبتلا بودند اسپری بینی حاوی اکسی‌توسین دادند. پس از ۹۰ دقیقه مغز این افراد فعال شد و باعث بهبود رفتارهای اجتماعی آنان شد.

امروز در تاریخ

شوستر آمریکایی را اخراج کنید

۸ آذر ۱۳۹۰ خورشیدی دولت روسیه به ایران اولتیماتوم داد که ظرف ۴۸ ساعت مورگان شوستر آمریکایی را که برای اصلاح خزانه داری و مالیه ایران استخدام شده بود برکنار کند و از این پس نیز بدون جلب موافقت قبل دولتمن روسیه و انگلستان به استخدام از خارج دست نهد.

روز بعد مجلس به این اولتیماتوم روسیه رسیدگی کرد و بر غم توجیه و ثوق الدوله آن را رد کرد.

مردم تهران به جانبداری از مجلس که اولتیماتوم روسیه را رد کرده بود به خیابانها ریختند و تزار روسیه پس از آگاه شدن از تصمیم مجلس ایران دستور داد که چهار هزار سرباز روانه ایران شود.

روسیه و انگلستان طبق سازشنامه آگوست ۱۹۰۷ و تقسیم ایران به دو منطقه نفوذ چنین حقی را به خود می‌دادند.

دولت وقت بار دیگر از مجلس خواست اولتیماتوم روسیه را بپذیرد و با اخراج شوستر موافقت کند که مجلس زیر بار نرفت. ۲۸ آذر ماه پیرم خان رئیس وقت شهربانی (نظمیه) به مجلس اخطار کرد که اگر اولتیماتوم را نپذیرد نیروهای روسیه وارد خواهند شد که مجلس احوار ایدیزفت.

شوستر در بازگشت به آمریکا خاطرات اقامت خود
در ایران را به صورت کتابی منتشر کرد

از محتوای کتاب شوستر و اظهارات بعدی او چنین بر می آید که دستها و نیر وهایی وجود داشتند که نمی گذاشتند ایرانیان روشن شوند زیرا که ایرانیان، با استعداد فوق العاده ای که در درک مطالب، آموزش، اقتباس و فراگیری دارند اگر روشن شوند و در کار آنان مداخله نشود، رشدی بهتر از او پایان خواهند داشت.

ابرازنگرانی از احیای میلیتاریسم ایرانی

ژنرال آیونهارو ۲۹ نوامبر ۱۹۵۲ در نخستین مصاحبه عمومی اش پس از انتخاب شدن به سمت رئیس جمهور آمریکا گفت: گمان نمی‌کنم منطقه‌ای مهمتر از ایران روی نقشه جغرافیایی جهان وجود داشته باشد؛ ایران دارای نفت است و هم در چهار راه جهان واقع شده است.

آینهار در این مصاحبه افوددو: اگر روز گاری
ایران و شوروی باهم کنار آیند، کره زمین جای امنی برای
غرب (کشورهای عضو ناتو) نخواهد بود. همچنین نباید
وضعیتی پیش آید که ایران به گذشته دور خود باز گردد و
یک قدرت نظامی شود. وای به وقتی که میلیتاریسم ایرانی
زنده شود؛ بروید تا تاریخ این کشور را بخوانید تا متوجه
حرف من بشوید.

www.iranianshistoryonthistday.com

قاپ امروز



عجیب ترین خودروی دنیا / منبع: تلگراف

داستانک

طبع

فقری بدهکار را به زندان بردند. او بسیار پر خور بود و غذای همه زندانیان را می خورد. زندانیان از دست او رنج می بردند و غذای خود را پنهانی می خوردند. روزی آنها به زندان بان گفتند: قاضی بگو این مرد خیلی ما را آزار می دهد غذای ۱۰ نفر او خورد گلولی او مثل تاوران آش است سیر نمی شود. یا او را از زندان بیرون کنید، یا غذا را بدادند.

قاضی پس از تحقیق و بررسی فهمید که این مردی پُرخور و فقیر است و همین باعث شد که زندانی شود. پس ناچار به او گفت: تو از اذهستی برو به خانه‌ات. زندانی گفت: ای قاضی من کس و کاری ندارم فقیرم زندان برای من بهشت است اگر از زندان بیرون بروم از گشنگی می‌میرم. قاضی نپذیرفت و او را از زندان بیرون کرد.

قاضی دستور داد: او را دور شهر بگردانید و فقرش را به همه اعلام کنید. هیچ کس به او نسیه ندهد، وام ندهد، امانت ندهد. پس از این هر کس از این مرد شکایت کند

دادگاه نمی پذیرد.

آنگاه آن مرد فقیر شکمو را بر شتر یک مرد
هیزم فروش سوار کردند. مردم هیزم فروش از صبح تا شب
فقیر را کوچه به کوچه و محله به محله گرداند. در بازار جلو
حمام و مسجد فادامه زد:

ای مردم! این مرد را خوب بشناسید او فقیر است. به او وام ندهید، نسبیّه به او نفروшите، با او داد و ستد نکنید، او فقیر و بی‌خبر و بی‌کس و کار است. خوب او را نگاه کنید.

شبانگاه هیزم فروش مرد زندانی را از شتر پایین آورد و گفت: مزد من و کرایه شترم را بده من از صبح برای تو کار می‌کنم.

زندانی خندید و گفت: تو نمی دانی از صبح تا حالا چه می گویی؟ به تمام مردم شهر گفתי و خودت نفهمیدی؟ سنگ و کلوخ شهر می دانند که من فقیرم و تو نمی دانی؟ دانش تو عاریه است.

طمع و غرض بر گوش و هوش ما قفل می زند.
بسیاری از مردمان یکسره از حقایق سخن می گویند ولی
خود نمی دانند و عمل نمی کنند مثل همین مرد
هیزم فروش.

[illegible]

سودو کو

۱۲۱۸

			۴					
			۸		۶	۴	۹	
		۵		۱	۲		۷	۶
۶						۹	۳	
	۴	۳				۵	۲	
	۲	۱						۴
۱	۶		۹	۵		۲		
	۳	۴	۲		۸			
					۳			

6	3	8	2	4	5	9	1	7
9	1	7	6	3	8	2	4	5
2	4	5	9	1	7	6	3	8
8	6	3	5	7	2	4	9	1
4	2	9	8	6	1	5	7	3
5	7	1	3	9	4	8	6	2
1	8	6	4	5	3	7	2	9
3	9	2	7	8	6	1	5	4
7	5	4	1	2	9	3	8	6

حل ۱۲۱۷